

*“Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”
Hipócrates.*

No hay buenos o malos alimentos, lo que hay son buenas o malas combinaciones alimentarias.



Cuestión de equilibrio

El objetivo de la alimentación es dar al cuerpo todos los elementos nutritivos necesarios para su crecimiento y su mantenimiento en un buen estado de salud.

Pero no hay que olvidar la necesidad del placer de comer, sin el cual no hay equilibrio.

No existen modos de alimentación estándar, pues las necesidades varían enormemente según los individuos y sus condiciones de vida. Algunos principios elementales pueden servir de referencia para guiar a los niños en este aprendizaje y para ayudarles a adoptar una actitud responsable ante su salud.

Comer de todo

Comer de todo lo que la naturaleza nos ofrece y en cantidades apropiadas es la regla más elemental. A ella hay que añadir:

- 1) conocer los alimentos y su importancia para la salud.
- 2) saber combinarlos.



Clasificación de los alimentos

Podemos clasificar los alimentos en 7 familias según su función y su respuesta a nuestras necesidades biológicas.

El empleo de colores permite memorizar y visualizar esta clasificación.

color	familia	aportes	función
AZUL	Productos lácteos (leche, yogur, queso)	Calcio Proteínas animales Vitaminas A, D, B Lípidos	Construcción del esqueleto y de los dientes
ROJO	Carnes, pescados, crustáceos, moluscos, huevos	Proteínas animales Hierro Vitaminas A, B Lípidos	Construcción de tejidos. Crecimiento y mantenimiento
AMARILLO	Materias grasas (mantequilla, grasas, aceites vegetales)	Lípidos Vitaminas A, D, E	Energía, calor y reservas. Vitaminas de crecimiento y de protección
MARRÓN	Feculentos (cereales, leguminosas, patatas)	Glúcidos complejos Vitamina B Proteínas vegetales	Energía lenta necesaria para la vida de las células y para la actividad.
	Productos azucarados	Glúcidos simples	Energía rápida
VERDE claro	Frutas y verduras crudas	Vitamina C Caroteno	Protección de la salud
VERDE oscuro	Frutas y verduras cocidas Cereales integrales	Fibra + Glúcidos y sales minerales	Eliminación intestinal
GRIS	Bebidas	Agua Elementos minerales + añadidos azucarados, alcohol...	Hidratación Eliminación renal

Variar la elección dentro de cada familia de alimentos.

Para el modelo occidental más habitual, una jornada alimentaria es completa cuando incluye tres o cuatro comidas, entre ellas un desayuno copioso y variado. Además, según este modelo, está equilibrada cuando incluye:

- un producto lácteo por comida.
- un plato de verdura cruda o fruta en cada comida, según la estación.
- una ración de proteína por comida (carne, pescado, leguminosas o huevo) y algún complemento proteico en otra.
- un plato principal de feculentos en una comida y un plato principal de verdura cocida en otra.





Sin embargo podemos explicitar otros modelos de dieta, basadas en las mundialmente reconocidas dieta mediterránea y japonesa, donde los elementos claves son los:

- Cereales completos, pues, por tener un índice glucémico bajo, evita la transformación de glucosa en grasa, que es lo que sucede cuando se come patata, pasta sin fibras, arroz blanco o panes blancos en cualquiera de sus formas.
- Verduras cocidas, que son las que mejor combinan. Por ejemplo cebolla, puerros, calabaza, raíces en general, berza y similares. A los niños estas verduras dulces son las que más les gustan.
- Alternar los lácteos con frutas cocidas. La fruta cruda siempre en merienda y en general antes de comer.
- Como alimento proteico alternar legumbres con pescado, y de vez en cuando con huevos y carnes, preferiblemente blancas o rojas.

Según la edad y la actividad se añadirá:

- un complemento de féculentos o producto dulce cuando el plato principal es una verdura cocida.
- un complemento de verdura cocida o de frutas cuando el plato principal es un féculento.

Es razonable añadir materias grasas en las comidas si se varía el origen y se incluye diariamente un poco de aceite vegetal crudo.

Se pueden consumir también productos azucarados, aunque no debe reemplazar ni a los féculentos, ni a las verduras y frutas aconsejadas.

Ejemplo para niños

Desayuno

Leche, yogur o queso fresco
Pan o cereales poco o nada azucarados
Mantequilla
Miel, mermelada, compota, frutos secos
Fruta o zumo de frutas poco o nada azucarados

Comida

Entrante de verdura cruda o cocida
Carne, pescado o huevo
Una porción de féculentos (pasta arroz, patata)
Un producto lácteo (queso o preparado lácteo)
Fruta cocida o cruda

Merienda

Leche o producto lácteo
Pan u otro derivado de cereales
Producto azucarado (chocolate, membrillo)

Cena

Ensalada o sopa
Complemento proteínico (según edad)
Un plato de verdura cocida
Queso, dulce casero o postre lácteo
Fruta cocida o cruda

Las leguminosas y los cereales

Estas especies acompañan los comienzos de la humanidad.

Aproximadamente 9.000 años antes de nuestra era ya constituían la base de la alimentación humana. Las especies diferían de un continente a otro. Por ejemplo, en Europa Occidental, lentejas, habas y guisantes se asociaban a caldos y panes de trigo y de cebada. Con las conquistas y los intercambios, se adoptaron especies de otros continentes: el mijo, el centeno, el trigo sarraceno, el arroz... También la alubia, traída por Colón, que se consumía en sopa, potaje y tortas.

Monet 99



En la Edad Media “la sopa constituye el alimento cotidiano del pobre y del rico. Hierve constantemente y espera a que los hombres se despierten o a que regresen. Se le añade lo que se encuentra cada día. En invierno, hay que conformarse con las habas de las marismas”. Se toma junto al pan de trigo, centeno o sarraceno. “En la comida en la que sólo el color de la sopa acompaña el paso de las estaciones, la presencia de carne constituye un acontecimiento”.

Anthony Rowley – La Fiesta Gastronómica.

En épocas de escasez, el pobre ha sobrevivido de caldo de cereales y de pan, de patata, de calabaza y de maíz llegados de América. Las alubias, habas y lentejas eran un lujo para muchos.

Hoy día, en los países occidentales, la oferta alimentaria se ha diversificado infinitamente. Los cereales y sus derivados han sido refinados al extremo. Las leguminosas han sido olvidadas en beneficio de un consumo creciente de productos cárnicos y de innumerables preparaciones propuestas por la industria agroalimentaria.

Así, los países de Europa Occidental han pasado de una sociedad de “Pobreza en masa”, es decir, alimentada de especies básicas, a una sociedad de “Consumo de masas” donde el 5 ó 10% de la población está subalimentada mientras que para muchos la preocupación mayor es el deseo de “adelgazar”.

* Louis Malassis “Alimentar a los hombres ...”

El secreto de las proteínas

Las proteínas humanas se componen de 22 aminoácidos. De ellos 8 no pueden ser sintetizados por el organismo.

El reino animal nos ofrece esos 8 aminoácidos esenciales en proporciones equivalentes a las necesidades de síntesis.

Las proteínas vegetales son, según las especies, pobres en uno u otro de esos aminoácidos esenciales.

Si se asocia en la alimentación una especie pobre en un aminoácido esencial con otra rica en el mismo, se mejora el equilibrio proteico global.

Este es el caso cuando la comida incluye a la vez cereales y leguminosas. Comiendo juntas estas dos categorías de alimentos, se logra el equilibrio.

Por supuesto, para responder al conjunto de las necesidades nutricionales, hay que asociar las verduras crudas y las cocidas, las oleaginosas y sus derivados, los productos lácteos y un importante añadido de cereales naturales completos. La carne, el pescado o los huevos pueden así, ocupar una plaza más modesta aunque justificada por su riqueza en vitaminas A, B12, B y en hierro. Éste es cinco veces mejor absorbido que el hierro de los vegetales.

¿Existe la alimentación ideal?

Hoy en día la dieta mediterránea basada en consumo de pan, pasta integral fresca, cremas y bebidas de cereales con variedad de verduras, junto a la dieta rural china basada en cereales integrales y verduras, son referentes de auténtica medicina preventiva, aceptado por la propia OMS.

La OMS recomienda que se consuma mucho hidrato de carbono, no superar el 15% de proteína, combinando la vegetal y la animal cuando se pueda, y eliminar los ácidos grasos saturados, principal componente de las grasas animales, colesterol en dieta y azúcares libres por ser éstos desmineralizantes y productores de grasa.

